

## **Utbildning**

- Ansvarig för roddutbildning, är tränare som utsetts av styrelsen.
- Vid utbildningens slut ska medlemmen uppvisa säker båthantering på land och i vatten
- Innan träningen påbörjas måste medlemmen intyga att den kan simma och att det inte finns några inskränkande hälsoskäl.
  - Innan roddutbildning på vatten är betalt medlemskap och extra förfrågan till roddchef nödvändig.

## **Säkerhet:**

- Rodd Munksjön: Obligatoriskt för besättningen av 1x/2x/2 att bära flytväst när temperaturen på vattnet understiger 14 grader, samt följevåt.
- Rodd Vättern: Obligatoriskt för samtliga besättningar att bära flytväst
- FlytvästkraV för Studenter i 1x/2x/2
- FlytvästkraV för Nybörjare i 1x/2x/2

## **Rodd/Träning:**

- Aktiva medlemmar får använda JRS båtar på anvisat sätt. Roddchef eller tränare beslutar vilka båtar medlemmen får använda.
- På samma sätt får de använda JRS andra sportutrustning enligt användarföreskrifterna.
- Vid användning av besättningsbåtar (2,4,8) är det nödvändigt att utse en båtsman som är ansvarig för besättningen och båten, som fattar de väsentliga besluten. Han är också ansvarig för förberedelser, genomförande och färdigställande av turen. Han kan delegera ansvar till behöriga lagmedlemmar (t ex. styrman). Om ingen båtsman bestäms, övertar styrman(cox) automatiskt denna position. Vid utbildning och träning är tränare eller coach båtsman
  - Båtarna ska alltid ros med en full besättning. (Undantag ges av roddchef).
  - Ro ej ensam (Undantag ges av coach/roddchef)
  - JRS-båtar och utrustning är reserverade under utsatta träningstider av roddchef.
  - All roddträning måste registreras på det utsatta schemat innan träningstillfället

## **Trafikregler Munksjön**

- Ro söderut i bana 5/6.
- Ro norrut i bana 1/2.
- Omkörande båt har företräde i samma bana.

## **Båtar/Utrustning**

- Roddchef eller tränare beslutar vilka båtar medlemmen får använda.
- Inkluderar även samtlig JRS utrustning, följevåt, gym, allmän utrustning.
- Båtar och tillbehör får endast lagras på dess förutsedda plats.
  - Båtar och tillbehör måste tvättas och torkas av besättningen som senast rodde båten.
  - Den sista besättningen städar upp båtplatsen och stänger hallportarna.
  - För att undvika skador, lämna inte utrustning eller material i båtarna vid transport. För att bära båtarna krävs minst två personer (1x) eller hela besättningen. Åror bärs med bladen framåt och inte mer än två per person.
  - Skador av alla slag måste anges efter turen och anmälas till roddchef.
  - För skador genom grov oaktsamhet, ansvarar besättningen.

## **Allmänt**

- För samtliga besättningar rekommenderas flytvästar.
- „Gott sjömanskap" måste upprätthållas på vattnet.
- Medlemmar som bryter mot säkerhetsreglerna, kan roddchef/styrelsen ge varning eller tillfälligt roddföbud.

Om du är osäker på reglerna, vänligen kontakta coach eller roddchef för mer information.

